

Paulina Wójcik-Topór

Starzenie się a język – wspomaganie komunikacji w wieku senioralnym

Ageing and language: supporting communication in old age

9.1. Wprowadzenie

Starzenie się społeczeństw jest coraz większym problemem cywilizacyjnym. Istotne staje się to, by wpływać na jakość własnego życia, także intelektualnego, i pozostać, także w wieku senioralnym, osobą jak najdłużej aktywną i niezależną. Aby tak funkcjonować, potrzebna jest samoświadomość, czyli umiejętność wyciągania wniosków i skłonność do refleksji w zakresie dokonywania bilansu życia i stawiania pytań o jego sens. Należy uwzględniać fakt, że jest to kolejny etap, który umożliwia nam rozwój i gromadzenie doświadczeń, a ponadto nadal może dawać satysfakcję. Samoświadomość pozwala nam regulować nasze życie i dostosowywać je do środowiska zewnętrznego, a tym samym staje się nierozdzielną częścią samorozwoju, który jest ważny również w wieku senioralnym. Dzięki niemu w procesie starzenia się przeciwstawiamy się stagnacji, poczuciu bezsensu i bezradności (Sosnowska, 2012). Z pełną samoświadomością i chęcią samorozwoju w wieku senioralnym można także poprawiać egzystowanie przez stymulację funkcji intelektualnych, poznawczych i językowych, co z kolei wpływa na komunikację ze światem.

9.2. Starzenie się a język

Obecnie przyjmuje się, że mowa w ciągu życia człowieka cały czas podlega rozwojowi, a zmiany, które dokonują się w mózgu, mają wpływ także na

rozumienie i produkcję języka w przypadku jego fizjologicznego starzenia się (Tłokiński i Olszewski, 2014).

Sam język, w formie zarówno mówionej, jak i pisanej czy czytanej, wymaga aktywizacji wielu zdolności: od poznawczych po percepcyjne i pamięciowe. Stąd też zmiany zachodzące w mózgu w wyniku procesu starzenia się, a tym samym odbywające się w sferze percepcyjno-motorycznej, odzwierciedlają się w sprawnościach psychicznych. Dotyczy to także pamięci i zapamiętywania (Straś-Romanowska, 2011). Zmiany, jakie dokonują się u starzejącego się człowieka w zakresie emocjonalnym, funkcjonowania pamięci i oczekiwań społecznych, oraz powstające deficyty kognitywne wyjaśnia fakt dochodzenia do różnego rodzaju realizacji i zmienności funkcji językowo-kognitywnych. Zmiany w sferze języka, jakie można zaobserwować u starzejącego się zdrowego człowieka, dotyczą:

- posługiwania się słownikiem, gramatyką;
- rozumienia mowy;
- zmiany aktów mowy;
- indywidualnej strategii komunikacyjnej;
- programowania wypowiedzi słownej i realizacji mowy wewnętrznej (Tłokiński i Olszewski, 2014).

Dokonujące się przemiany w sferze intelektualnej, funkcji poznawczych, języka i osobowości mają wpływ na „pomyślne starzenie się” (ang. *successful aging*)⁴⁷. W badaniach przeprowadzonych przez Jerzego Halickiego wyodrębniono kilka kategorii, które według respondentów mają wpływ na pomyślne starzenie się. Uwzględniając tematykę tego rozdziału, można stwierdzić, że na te obszary współoddziałuje zachowanie zarówno jakości, jak i możliwości komunikacyjnych w sferze języka. Kategorie, które zostały wyróżnione i mogłyby być powiązane z kompetencjami językowymi, to: satysfakcja życiowa, niezależność, zdrowie psychiczne, sprawność fizyczna, kontakty społeczne i aktywność, dobre

⁴⁷ Termin „pomyślne starzenie się” po raz pierwszy został użyty przez R.J. Havighursta i R. Albrechta w 1953 r. W definicji wyróżnić można pięć grup czynników pomyślnego starzenia: satysfakcja życiowa, funkcjonowanie społeczne, zasoby psychiczne, spojrzenie biomedyczne i potoczne spostrzeganie pomyślnego starzenia się (Halicki, 2008).

relacje i więź uczuciowa w rodzinie, posiadanie celów i marzeń na przyszłość, dobre usposobienie, hobby i zajęcia miłośnicze (Halicki, 2008). To, w jaki sposób będziemy funkcjonować w poszczególnych dziedzinach w okresie zdrowego starzenia się, zależy też od wspomagania i stymulacji funkcji wpływających na proces komunikacji. Dla osób, które zajmują się problematyką senioralną, istotne powinno stać się włączenie w myślenie o starości działań ukierunkowanych na wykorzystanie potencjału, jaki mają seniorzy, tak aby ich aktywizacja przyniosła jak najlepsze efekty.

9.3. Komunikacja jako interakcja

Kompetencja komunikacyjna jest jednym z najistotniejszych elementów kompetencji społecznej człowieka. Mowa, a przede wszystkim komunikacja, służy porozumiewaniu się, wymianie myśli i udzielaniu wiadomości (Szymczak, 1978, s. 981). Jest swego rodzaju łącznością, i to nie tylko nadawcy z odbiorcą, lecz także nadawcy z otaczającym światem. Możliwości komunikacyjne są realizacją dwóch zintegrowanych sprawności, a mianowicie komunikacyjnej i językowej (Panasiuk, 2013). Efektem posiadania tej pierwszej jest umiejętność tworzenia wypowiedzi dialogowych i narracyjnych, a nadawca musi wykazywać sprawność komunikacyjną, stylistyczną, sytuacyjną i pragmatyczną. Sprawność druga, językowa, to produkcja zdań, które będą poprawne pod względem morfologicznym, syntaktycznym i gramatycznym, a ponadto tworzone w postaci sygnałów dźwiękowych, taktylnych i optycznych (Grabias, 1997). Odwołując się do książki *Wprowadzenie do badań nad komunikowaniem* Johna Fiskego, mówiąc o komunikacji, należy przyjąć założenia, że potrzebuje ona kodów i znaków, które są artefaktami i konstruktami oznaczającymi, a sama komunikacja staje się działalnością każdej kultury i to ta łączność nadaje byt istnieniu kulturze (Fiske, 2003). Komunikacja zatem będzie ściśle łączyć się z interakcjami społecznymi (Wendland, 2011). Takie rozumowanie pozwala odnieść się do teorii interakcjonizmu symbolicznego, którą zaproponował George H. Mead (1975). Stwierdza on, że nie ma interakcji bez kultury, struktur społecznych, symboli i języka. W świetle takiego sposobu myślenia w przypadku osób w wieku senioralnym

ważne staje się usprawnianie kompetencji językowej przez poznawczą i komunikacyjną aktywność, będącą fundamentem interakcji z otaczającą rzeczywistością. To język pozwala realizować założone intencje przy użyciu strategii komunikacyjnych. Aleksy Awdiejew (2005) wyróżnił według kryterium funkcjonalnego następujące strategie:

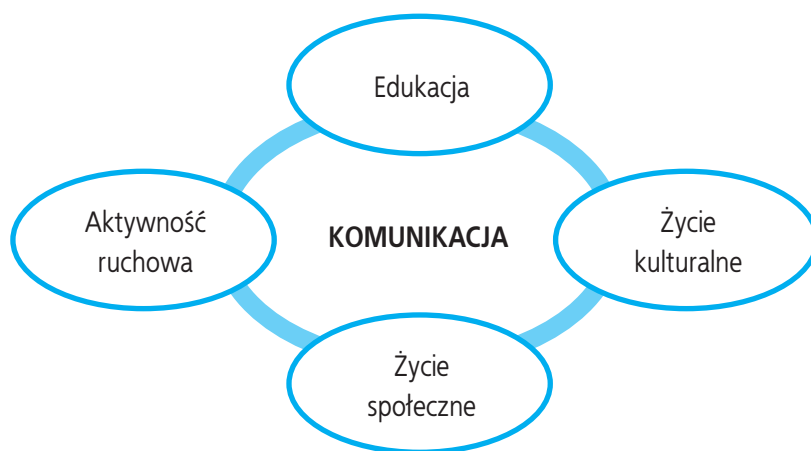
- informacyjno-weryfikacyjne, kiedy nadawca chce otrzymać informacje, które ma w swojej wiedzy operacyjnej partner – rozmówca; to również możliwość zaproponowania informacji, które sam posiada, i ustalenie zgodności lub stopnia pewności tej wiedzy;
- aksjologiczno-emotywne, które dają możliwość ustalenia z partnerem rozmowy faktów, zdarzeń, stanów czy zjawisk, gdzie dopuszczalne jest wartościowanie;
- behawioralne, mające na celu nakłonienie partnera – rozmówcy do działania lub przyjęcia określonego stanowiska wobec przedstawionych faktów, zdarzeń czy działania proponowanego przez osobę stosującą ten rodzaj strategii;
- metadyskursywne, wykorzystujące wszelkie działania werbalne, zmierzające do określenia i uściślenia przez interlokutorów procesu danej strategii podstawowej; mają one za zadanie sprawdzić skuteczność zastosowanych aktów mowy.

Patrząc realnie na wymienione strategie, z pewnością można stwierdzić, że żadna z nich nie występuje w czystej postaci podczas komunikacji. Każdy element prowadzonej konwersacji zawiera różne strategie, tworząc ciąg zhierarchizowanych strategii umożliwiających osiągnięcie dodatkowych celów komunikacyjnych. U osoby w wieku senioralnym, u której nie stwierdzono zaburzeń patologicznych mowy, są realizowane wszystkie rodzaje strategii, choć ich dystrybucja może się różnić w wyniku istniejących deficytów językowych, a także wpływających na nie uwarunkowań rodzimego języka czy przyjętych standardów społecznych zachowań. W dalszej części rozdziału spróbuję przedstawić możliwości wspomagania komunikacji oraz realizacji strategii komunikacyj-

nych z uwzględnieniem innych procesów poznawczych wpływających na jakość przekazu w okresie starzenia się.

9.4. Wspomaganie komunikacji w wieku senioralnym

Wspomaganie komunikacji w wieku senioralnym musi dotyczyć wielu sfer życia człowieka. Będą to między innymi: aktywność i uczestnictwo w życiu społecznym i kulturalnym, kultura fizyczna i aktywność ruchowa, edukacja i stymulacja funkcji poznawczych, w tym językowych.



Rycina 9.1. Wpływ sfer życia na komunikację w wieku senioralnym

Źródło: opracowanie własne.

9.4.1. Życie społeczne

Uczestnictwo starszych osób w życiu społecznym zakłada zaangażowanie wspólnotowe w działania, które są podejmowane na rzecz społeczności lokalnej, pozarządowej. Może to być zaangażowanie w wolontariat, działalność charytatywną oraz w organizacje grup senioralnych, takie jak kluby, stowarzyszenia czy koła zainteresowań. Poczucie uczestnictwa we wspólnocie jest bardzo ważne z punktu widzenia tożsamości jednostki. Przynależność do grupy, a także integracja senioralna nie tylko pozwalają się rozwijać na danym polu działania, lecz

także aktywizują holistycznie, wpływając na aktywności kulturalne, rekreacyjne i poznawcze, które wzajemnie się przeplatają (Jankowski, 2008). Na podstawie badań Stanisławy Steuden (2011), dotyczących aktywności wśród osób starszych, można wyróżnić następujące rodzaje aktywności społecznej:

- zaangażowanie rodzinne i społeczne;
- aktywność charytatywna i prace na rzecz Kościoła;
- poszerzenie wiedzy (rozrywki kulturalne, uczenie się);
- prace domowe i ogrodnicze;
- aktywność w klubach tanecznych, muzycznych;
- zajęcia sportowe.

Starsze osoby angażujące się w takie sfery życia publicznego mają ogromne doświadczenie życiowe, dzięki czemu chętnie pytane są o opinię dotyczącą określonego tematu czy problemu społecznego. Ich zdanie często może wpływać na podejmowanie wewnętrznych decyzji w danej organizacji, co wzmacnia też autorytet seniorów, a tym samym motywuje ich do komunikowania się. Takie zaangażowanie osób w wieku senioralnym w społecznościach lokalnych pozwala aktywizować je w różnych dziedzinach, a także umożliwia integrację działań i wymianę informacji z młodszym pokoleniem, które też kiedyś wkroczy w starszy wiek.

W realizację takiej aktywności seniorów powinny być zaangażowane nie tylko stowarzyszenia czy organizacje pozarządowe, lecz także miejsca infrastruktury publicznej (np. szkoły, biblioteki, muzea, teatry, kina), które usprawniałyby przepływ informacji i wspierały rozwój starszego pokolenia (Jankowski, 2008). Praktycznym działaniem jest zorganizowanie platformy publicznej między seniorami a młodszymi działaczami, tworzenie warsztatów, klubów i kawiarni czy wystawianie spektakli, co ułatwiłoby współpracę między pokoleniami.

9.4.2. Życie kulturalne

Uczestnictwo seniorów w życiu kulturalnym jest postawą, zachowaniem, wiedzą, która może opierać się na zaangażowaniu wkładu własnego, jak również wykorzystaniu wkładu wygenerowanego przez innych. Zarówno jedna, jak

i druga postawa z pewnością ma wpływ na starzejące się pokolenie, angażując je bardzo aktywnie i niwelując osamotnienie, izolację czy niską samoocenę. Taki udział w życiu publicznym wymaga wykorzystania wielu strategii komunikacyjnych, a z pewnością angażuje strategię aksjologiczno-emotywną. Przykładem aktywnej działalności kulturalnej może być organizowanie przez seniorów okolicznościowych spektakli, jasełek czy wspólnego kolędowania, a także przygotowywanie dekoracji świątecznych, przez co taka praca społeczno-kulturowa staje się terapią reminiscencyjną i aktywizuje pamięć, funkcje wykonawcze, myślenie oraz język.

9.4.3. Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna i jakość życia są ze sobą ściśle powiązane. W czasie procesu starzenia się dochodzi do szeregu zmian patofizjologicznych, które ograniczają zdolności funkcjonalne człowieka. Zmniejszenie sprawności fizycznej wiąże się przede wszystkim ze spadkiem masy i siły mięśniowej oraz wydolności tlenowej, a także z funkcjonowaniem zmysłów w mniejszym zakresie. Regularne ćwiczenia fizyczne pozwalają zapobiegać problemom funkcjonalnym, jak również mogą wspierać zachowanie funkcji kognitywnych, chroniąc przed depresją czy demencją. Regularna aktywność jest sposobem na opóźnienie procesów starzenia się. Wpływa ona nie tylko na fizjologię organizmu, lecz także na ogólną koordynację wzrokowo-ruchową, myślenie analityczne, rytm i funkcje poznawcze. Sport może stać się źródłem komunikacji interpersonalnej, zwłaszcza kiedy angażuje większą liczbę osób. Przykładem promocji sportu z ukierunkowaniem na starszych ludzi są różnorodne programy i oferty dostępne na rynku, takie jak: Program Rekreacji Ruchowej Osób Starszych – PRROS, „Lżejsi w jesieni życia”, PRO Kobieta 50+, PRO Men 50+, Program Aktywnego Seniora – Ja, czyli PASJA 60+ (ogólnopolskie projekty), Seniorada, „Family Cup” Amatorskie Rodzinne Mistrzostwa Polski, Europejski Tydzień Sportu dla Wszystkich – „Sportowy Turniej Miast i Gmin”, „Senior starszy sprawniejszy”, „Regionalny Program Aktywności Seniorów Województwa Kujawsko-Pomorskiego”. Takie zaangażowanie seniora w uczestnictwo w programy promujące sport z uwzględnieniem swoich możliwości pozwala wykorzystać własny potencjał,

przeciwdziałając wykluczeniu społecznemu, integrując pokolenia i wydłużając czas pozostania osobą samodzielną, niezależną, sprawną fizycznie i umysłowo (Kozdroń, 2012).

9.4.4. Edukacja

Upowszechnienie edukacji wśród seniorów, poprawiającej jakość życia, jest najlepszą profilaktyką gerontologiczną. Powinna być ona utożsamiana z wyrażeniem swojej tożsamości, indywidualności. Szczególnie istotne jest tu zwrócenie uwagi na rekonstrukcję wiedzy, to znaczy jej dopełnianie, aktualizację i zmianę w jej rozumieniu, reedukację, a także pogłębianie rozumienia siebie i innych. Powyższe cele edukacyjne powinny rozwijać następujące funkcje:

- polegającą na ciągłości rozwoju poznawczego – aktualizacji i rekonstrukcji funkcji poznawczych, wiedzy oraz dbaniu o rozwój intelektualny;
- kompensacyjną, zapewniającą realizację pasji, hobby, zainteresowań, które wcześniej nie były możliwe do zrealizowania;
- profilaktyczną (profilaktyka gerontologiczna), wpływającą na tożsamość i wzrost poczucia własnej wartości;
- adaptacyjną, która przygotowuje do nowych wyzwań i oswaja z nowymi warunkami społeczno-ekonomiczno-kulturalnymi;
- ekonomiczną, będącą podstawą opieki społecznej;
- opiekuńczą (samopomoc);
- twórczą, skupiającą się na kreowaniu własnego życia i samorealizacji;
- społeczno-kulturową, polegającą na budowaniu właściwego wizerunku starości oraz będącą współuczestnictwem, współdziałaniem społeczno-kulturowym i współżyciem społecznym;
- integracyjno-rekreacyjną, będącą w wymiarze społecznym, rodzinnym, międzypokoleniowym budowaniem więzi, przyjaźni (Borczyk i Wnuk, 2012).

Przykładem dynamicznego wspomaganie edukacji i komunikacji w szerokim tego słowa znaczeniu są uniwersytety trzeciego wieku. Pozwalają one swoją działalnością przewyższać stereotyp pasywnej starości. Seniorom dają możliwość

rozwoju, wypełnienia wolnego czasu w sposób konstruktywny, wpływający przede wszystkim na rozwój intelektualny, społeczny i kulturalny. Przykładem innych aktywności edukacyjnych mogą być organizowane przez stowarzyszenia, grupy samorządowe, domy pomocy społecznej czy kluby seniora warsztaty, szkolenia, konferencje tematyczne, koła zainteresowań, w których uczestnicy mogą brać czynny bądź bierny udział. Uczestnictwo w takich przedsięwzięciach może zależeć jedynie od posiadanych już umiejętności lub chęci pozyskania nowych. Dodatkowo nauka, studiowanie i uczestnictwo we wspólnych wykładach pozwalają pozyskać nowych przyjaciół, co skłania do komunikacji.

Obecnie badania naukowe potwierdzają, że nauka języków obcych, i to niezależnie od wieku, w którym się je przyswaja, zmienia aktywność mózgu i jego strukturę. Na podstawie dokonanych analiz stwierdzono, że nauka języków sprawia, że specyficzne obszary mózgu stają się silniejsze w swoich funkcjach. Opóźnia to ryzyko wystąpienia chorób wieku starczego, to znaczy demencji i choroby Alzheimera (Luberadzka, 2015). Można stwierdzić, że uczenie się nowego języka obcego może wspomagać lepsze starzenie się, a także wpływać na chęć poznania nie tylko języka, lecz także kultury innych krajów oraz zainspirować do podróży. Daje to zatem możliwość aktywizacji wielopłaszczyznowej, począwszy od edukacyjnej, po społeczno-kulturowo-komunikacyjną.

W obecnej rzeczywistości dobrem niematerialnym staje się informacja, co wiąże się z jej skutecznym przekazem. W przepływie wiadomości, a także przy wspomaganiu i aktywizowaniu komunikacji w wieku senioralnym pomagają rozwój dziedzin związanych z komputeryzacją i informatyzacją. Stajemy więc przed zadaniem oswojenia seniorów ze światem cyfrowym, co niebawem nie będzie umiejętnością uczoną od podstaw, gdyż już coraz więcej starszych osób jest biegłych w obsłudze komputera. Seniorzy mają obawy przed korzystaniem z nowych technologii, co jest zrozumiałe ze względu na osłabienie procesów percepcji, pamięci, uwagi i uczenia. Dodatkowo duża ilość bodźców, małe litery czy trudne do rozróżnienia kolory zniechęcają ich do tego rodzaju formy aktywności. Dąży się jednak do dostosowania technologii i sposobów obsługi komputera do możliwości seniorów. Niechęć i stereotypowe myślenie o zagrożeniach płynących z używania internetu są coraz rzadsze. Staje się on cennym narzędziem

komunikacji, szczególnie dla osób, które z powodu ograniczeń ruchowych mają trudności z podróżowaniem (White i in., 2002). To internet pozwala im na odwiedzanie dowolnego miejsca, które w świecie rzeczywistym może być już dla nich niedostępne. Staje się on narzędziem rozwoju, aktywności społecznej i kulturalnej. Badania potwierdzają, że osoby korzystające z internetu mają dużą liczbę przyjaciół, a komunikacja taka wzbogaciła ich kontakty z ludźmi o podobnych zainteresowaniach i pasjach mimo podeszłego wieku (Szmigielska, Bąk i Hołda, 2012). Obecnie powstaje coraz więcej programów komputerowych ukierunkowanych na rehabilitację funkcji poznawczych (np. RehaCom) i terapię mowy (np. AfaSystem). Internet pozwala zatem zaspokoić wiele potrzeb i pokonać ograniczenia spowodowane słabnącą kondycją fizyczną.

9.5. Ćwiczenia językowe w komunikacji

Komunikacja językowa starszych osób bywa nisko oceniana pod względem samej realizacji, jak i wiarygodności wypowiedzi. Badania naukowe nad mową osób w starszym wieku pokazują specyficzne zjawiska komunikacyjne, na które mają wpływ zmiany procesów poznawczych. W programowaniu terapii wspomagającej komunikację językową seniorów należy uwzględnić zjawiska, które obserwujemy w budowaniu przez nich wypowiedzi. Są to: mniejsze uporządkowanie chronologiczne opowiadanych zdarzeń, liczne opisy i dygresje, spadek spójności wypowiedzi, brak skupienia na podstawowych wątkach, trudność z odnalezieniem adekwatnego do kontekstu słowa. W interpretacji psychologicznej należy te symptomy tłumaczyć jako konieczność pracy nad następującymi komponentami: giętkością poznawczą, hamowaniem, pamięcią operacyjną, planowaniem i aktywacją słowa (Świątek, 2007; Kielar-Turska i Byczewska-Konieczny, 2014).

Ćwiczenia aktywizujące myślenie przyczynowo-skutkowe muszą uwzględniać umiejętność wyjaśniania i interpretacji. Mogą one dotyczyć:

- operowania przysłowiami, powiedzeniami, które obrazują zachodzące związki, na przykład: „Gdzie drwa rąbią, tam wióry lecą”, „Gdzie dwóch się bije, tam trzeci korzysta”, „Bez pracy nie ma kołaczy”, „Póty dzban

wodę nosi, póki się ucho nie urwie”, „Kto pod kim dołki kopie, ten sam w nie wpada”;

- układania rozsypanych zdań, tak aby tworzyły sensowną całość, na przykład:

DO IDZIE DZISIAJ STASZEK ORTOPEDY

Staszek idzie dzisiaj do ortopedy.

- tworzenia zdań z podanymi słowami kluczami, na przykład:

MAMA, OBIAD, ZUPA

Mama ugotowała na obiad zupę pomidorową z makaronem.

- umiejętności przedstawiania kolejności wykonywania czynności, na przykład przygotowania dania z przepisu, zmiany koła w samochodzie, wypełnianiu dokumentów, logowania się na stronę internetową, wyszukiwania informacji w przeglądarkach internetowych, drobnej naprawy kranu, wymiany uszczelki, podania instrukcji użycia pralki, miksera;
- opisywania użycia przedmiotu lub podania jego walorów;
- kreowania historii z uwzględnieniem najważniejszych wątków, według podanego planu;
- streszczania przeczytanych książek, publikacji, dokumentów, obejrzanych filmów, spektakli, koncertów, wystaw, wydarzeń;
- umiejętności operowania strategią informacyjno-weryfikacyjną, formą przypuszczenia, zaprzeczenia, potwierdzenia, wyrażenia wątpliwości. Celem staje się tu wypracowanie za pomocą działań werbalnych rozmówców wiedzy o rzeczywistości (Awdiejew, 2005). Strategia ta wykorzystuje zdolności pamięci operacyjnej. Przykładem mogą być działania komunikacyjne z prośbą o dokończenie zdań: „Gdybym wygrał dużą ilość pieniędzy, to...”, „Gdybym zapomniał kluczy do mieszkania...”, „Gdybym pomylił drogę...”, „Gdybym nie była pewna wypełnienia PIT-u...”;
- zdolności operowania strategią metadyskursywną (np. weryfikacja i komentarz działania, zachowania) oraz behawioralną, gdzie nadawca swoim komunikatem próbuje nakłonić interlokutora do działania (np. próba

dokończenia zdań: „Spełnię twoją prośbę pod warunkiem, że...”, „Uzasadnieniem mojej decyzji wyjazdu jest...”);

- umiejętności chronologicznego uporządkowania przedstawionych historii obrazkowych;
- umiejętności tworzenia opowiadań, historii na podstawie podanych faktów lub ilustracji;
- zdolności tworzenia dziennika wydarzeń osobistych.

Ćwiczenia w doborze odpowiedniego słowa do kontekstu będą miały za zadanie aktualizację słownictwa oraz stymulację fluencji słownej. Przykładem są tu ćwiczenia, które usprawniają umiejętność:

- tworzenia pól semantycznych w podanych kategoriach, od wyrazów o wysokiej frekwencji użycia po rzadziej stosowane;
- operowania synonimami, antonimami, związkami frazeologicznymi, przysłowiami;
- odnajdywania w podanych synonimach słów intruzów;
- klasyfikacji i kategoryzowania podanych wyrazów;
- scalania rozsypanych sylab w sensowne wyrazy;
- tworzenia wyrazów od podanych sylab bądź par rymujących się słów;
- operowania słownictwem specjalistycznym w polu zainteresowań;
- odszukiwania wyrazów w zapisanych szeregach lub ciągach;
- rozwiązywania krzyżówek, wykreślanek, łamigłówek;
- łączenia desygnatu z pojęciem.

Pracując nad poprawieniem komunikowania się w wieku senioralnym, należy pamiętać o działaniach, które nie tylko są ukierunkowane na język, lecz także stymulują pozostałe funkcje poznawcze: myślenie, pamięć, uwagę i funkcje wykonawcze. Ćwiczenia mogą opierać się na powtarzaniu, zachowywaniu i przetwarzaniu informacji poprzez myślenie indukcyjne. Wykorzystanie zadań sprawnościowych, które jednocześnie wymagają zaangażowania analizy i syntezy wzrokowej lub słuchowej oraz wysiłku intelektualnego, pozwolą też szybciej przetwarzać informacje docierające do mózgu. W komunikacji językowej może przełożyć się to na szybszą reakcję słowną podczas prowadzonego

dyskursu. Komunikacja to także uczestnictwo w życiu społecznym i chęć nawiązania kontaktu z otoczeniem. Pracując nad połączeniem komunikacji z innymi sprawnościami, na przykład z procesem uwagi, koncentracji, funkcji wykonawczych, myśleniem abstrakcyjnym, wykorzystuje się różnego rodzaju zajęcia terapeutyczne, między innymi muzykoterapię, choreoterapię, hortiterapię czy biblioterapię. Taka aktywność pozwala na rozwijanie bądź nabywanie dodatkowych umiejętności, a tym samym stawia nas w nowych sytuacjach komunikacyjnych.

Specyfika produkowania wypowiedzi w okresie późnej starości jest też indywidualnym doświadczeniem komunikacyjnym, które łączy jednostkę ze społeczeństwem, określając jej tożsamość. W programowaniu terapii wspomagających komunikowanie w wieku senioralnym należy uwzględnić fakt tożsamości i pamiętać, że pewne zjawiska w języku seniora mogą być jego indywidualną normą, w zakresie innych zaś starsza osoba będzie wymagała specjalistycznej opieki i terapii (Tłokiński i Olszewski, 2014).

Aby dobrze zaplanować starość i patrzeć na nią z szerszej perspektywy, trzeba najpierw wydostać ją ze sfery tabu. Janusz Krzyżowski (2004) pisze: „Zapomniana, zepchnięta na margines świadomości, skwitowana stereotypem niedołęstwa i zacofania zamknie się w czterech ścianach pustego mieszkania i będzie podejrzliwie oglądać świat przez dziurkę judasza”. Dlatego w tym wieku pełnym doświadczenia i mądrości życiowej trzeba nadal pokazać sens istnienia i vitalność umysłu, aby wydostać się ze szczelin osamotnienia i dążyć do komunikacji z otoczeniem.

Jak zauważa Maria Straś-Romanowska (2000):

W fazie starości jest możliwe nabywanie wiedzy, umiejętności oraz kształtowanie nawyków, postaw i zachowań, a więc doskonalenie się i bogacenie swojej osobowości. Rozwój jest koniecznością życiową dla ludzi starszych. Starość jest etapem nowych wyzwań, zadań i sama stanowi zadanie. Podstawowym zadaniem człowieka starszego jest przystosowywanie się do zmieniających się warunków życia i modyfikowanie tych warunków, stosownie do własnych potrzeb.

Z taką świadomością i chęcią dalszego samokształcenia się w wieku senioralnym trzeba poprzez odpowiednie strategie komunikacyjne nadal rozwijać swój intelekt, nawet w późnej starości.

Streszczenie

Starzenie się społeczeństw oraz gwałtowny wzrost populacji powyżej 65. roku życia jest powszechnie znanym faktem. Granica starości się przesuwa, gdyż żyjemy coraz dłużej. Kondycja niektórych osób w wieku senioralnym napawa optymizmem, jednak należy pamiętać, że osób z demencją czy innymi schorzeniami somatycznymi bądź psychicznymi również przybywa. Oprócz zmian biologicznych w procesie starzenia się dochodzi także do transformacji intelektu, osobowości, pamięci oraz języka. Należałoby się zatem zastanowić, czy można w jakiś sposób wpływać na sprawności językowe w wieku senioralnym, tak aby możliwości komunikacyjne przebiegały jak najdłużej bez zakłóceń. Niniejszy rozdział jest próbą wskazania przykładowych terapii i ćwiczeń stymulujących m.in. kompetencję komunikacyjną w wieku senioralnym, jeśli nie występuje inny proces patologiczny.

Słowa kluczowe

kompetencja komunikacyjna, strategie komunikacyjne, starzenie się a język, pomyślność starzenia się, interakcja

Summary

The ageing of the population and the rapid increase in the number of citizens over 65 are well documented. As people live longer, the old age threshold shifts. Some elderly people are indeed in good condition, which is a reason for them to stay positive, but it should be remembered that the number of people with dementia or other somatic or mental illnesses is also on the increase. In addition to the biological changes inherent in ageing, also transformed are the people's intellectual abilities, personalities, memories, and language skills. We should therefore consider whether we can influence the linguistic competence of an older person in any way, so that their communication abilities will remain untouched for as long as possible. This chapter presents some therapies and exercises stimulating, among others, the communication competence of the elderly, provided there are no pathological processes involved.

Key words

communicative competence, communication strategies, ageing and language, successful ageing, interaction